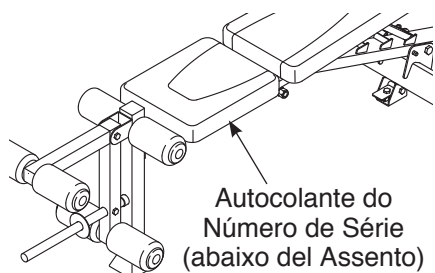
WEIDER® 340 LC

Modelo nº WEEVBE24910.0
Nº de Série ___________________

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.

Autocolante do Número de Série (abaixo del Assento)

MANUAL DO UTILIZADOR

DÚVIDAS?

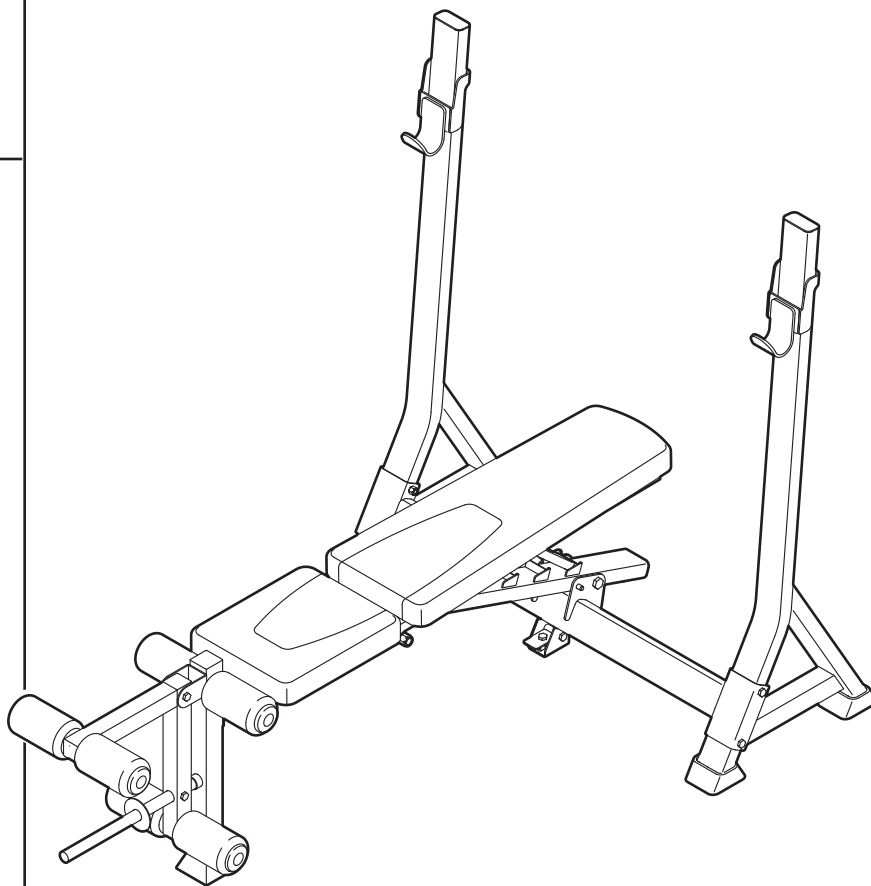
Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte-nos.

Se adquirir este produto numa loja Decathlon, contacte o número:

808 203 301

De segunda a sexta, das 8h00 às 20h00, e aos sábados das 9h00 às 13h00

Se o adquirir noutra loja, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do banco antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

2. Leia todas as instruções deste manual e todos os avisos no banco de musculação antes de o usar.

3. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do banco de musculação sejam adequadamente informados acerca de todas as precauções.

4. O banco de musculação destina-se apenas a uso caseiro. Não o use em locais comerciais, de aluguer ou institucionais.

5. Mantenha o banco de musculação dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Coloque-o sobre uma superfície nivelada, com uma passadeira por baixo para proteger o chão ou o tapete. Certifique-se de que exista espaço livre suficiente à volta do banco para o montar, desmontar e utilizar.

6. Examine e aperte devidamente todas as peças com frequência. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

7. O banco de musculação está concebido para suportar um peso máximo do utilizador de 136 kg e um peso máximo total de 231 kg. Não coloque mais de 95 kg, incluindo uma barra e os pesos, sobre os suportes dos pesos. Não coloque mais de 59 kg sobre a alavanca das pernas. Nota: O banco de musculação não inclui uma barra ou pesos.

8. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto utiliza o banco de musculação.

9. Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados do banco de musculação.

10. Coloque sempre um peso igual em ambos os lados da barra. Mantenha sempre algum peso em ambos os lados da barra ao acrescentar ou remover pesos, para impedir que a barra se incline.

11. Ao usar a alavanca das pernas, coloque uma barra com o mesmo peso sobre os suportes dos pesos para equilibrar o banco.

12. Exercite-se sempre com um parceiro. Quando estiver a executar exercícios de levantamentos no banco, o seu parceiro deve ficar por trás de si para pegar na barra, caso não consiga concluir uma repetição.

13. Antes de usar o encosto na posição horizontal ou numa posição inclinada, certifique-se de que o apoio do encosto esteja correctamente inserido (consulte AJUSTE DO ENCOSTO na página 11).

14. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o novo banco de musculação WEIDER® 340 LC. O banco de musculação 340 LC proporciona uma selecção de exercícios concebidos para desenvolver os principais grupos musculares do corpo. Quer o seu objectivo seja um corpo bem tonificado, uma musculação forte e definida ou um sistema cardiovascular mais saudável, o banco de musculação ajudá-lo-á a alcançar os resultados específicos que pretende.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o banco. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

Dimensões após Montado:

Altura:	132 cm
Largura:	114 cm
Comprimento:	185 cm

Suporte dos Pesos
Barra Vertical
Encosto
Assento
Pino
Alavanca das Pernas
Tubo de Pesos
Apoio do Encosto

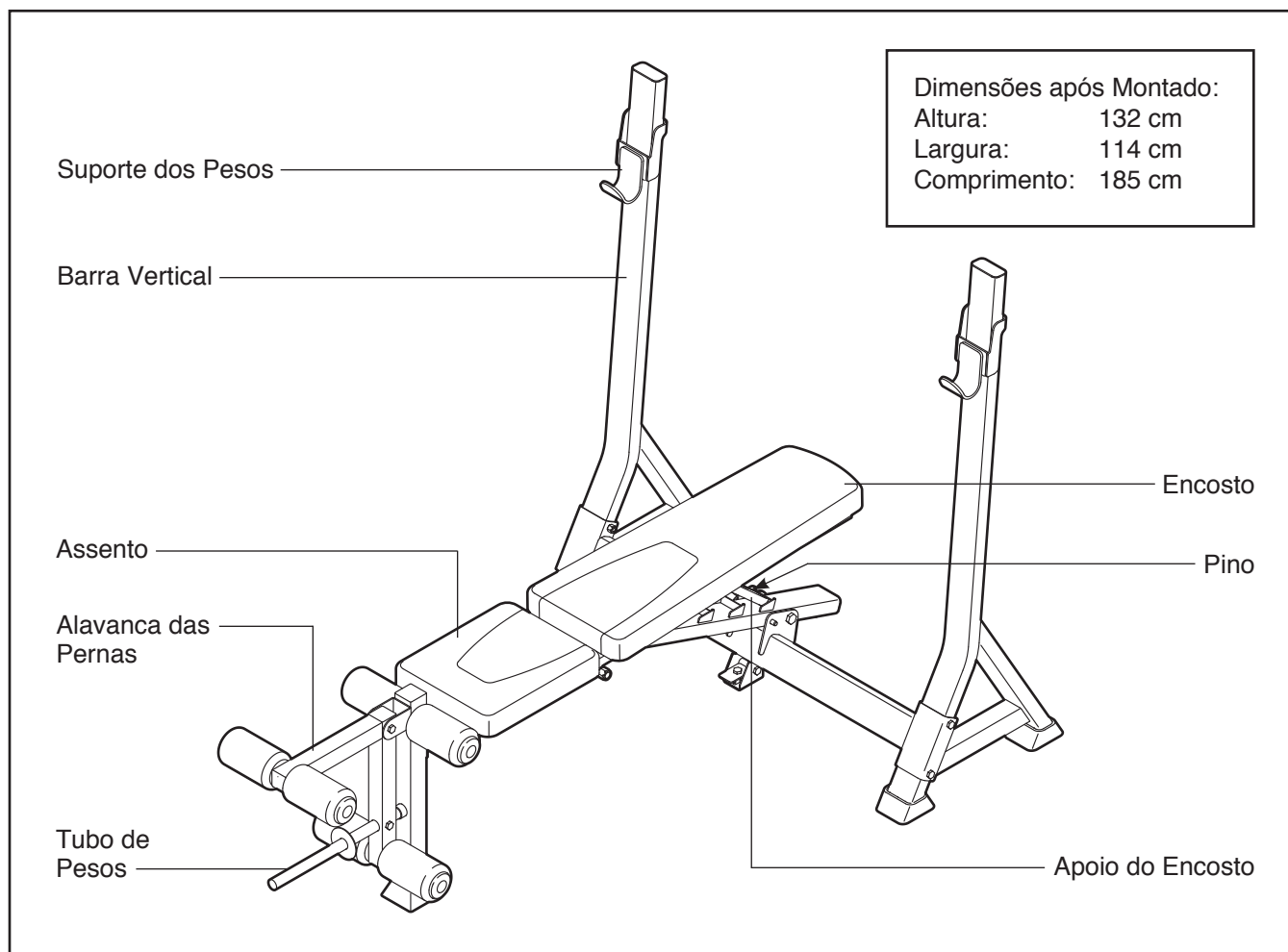



TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número-chave da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas na montagem.**

Anilha M16 (41)

Anilha M8 (30)

Parafuso M4 x 16mm (37)

Parafuso M6 x 16mm (33)

Anilha M6 (44)

Parafuso M6 x 40mm (34)

Pino M16 x 240mm (13)

Porca de Travamento M16 (42)

Pino M8 x 45mm (43)

Pino M8 x 55mm (31)

Porca de Travamento M10 (38)

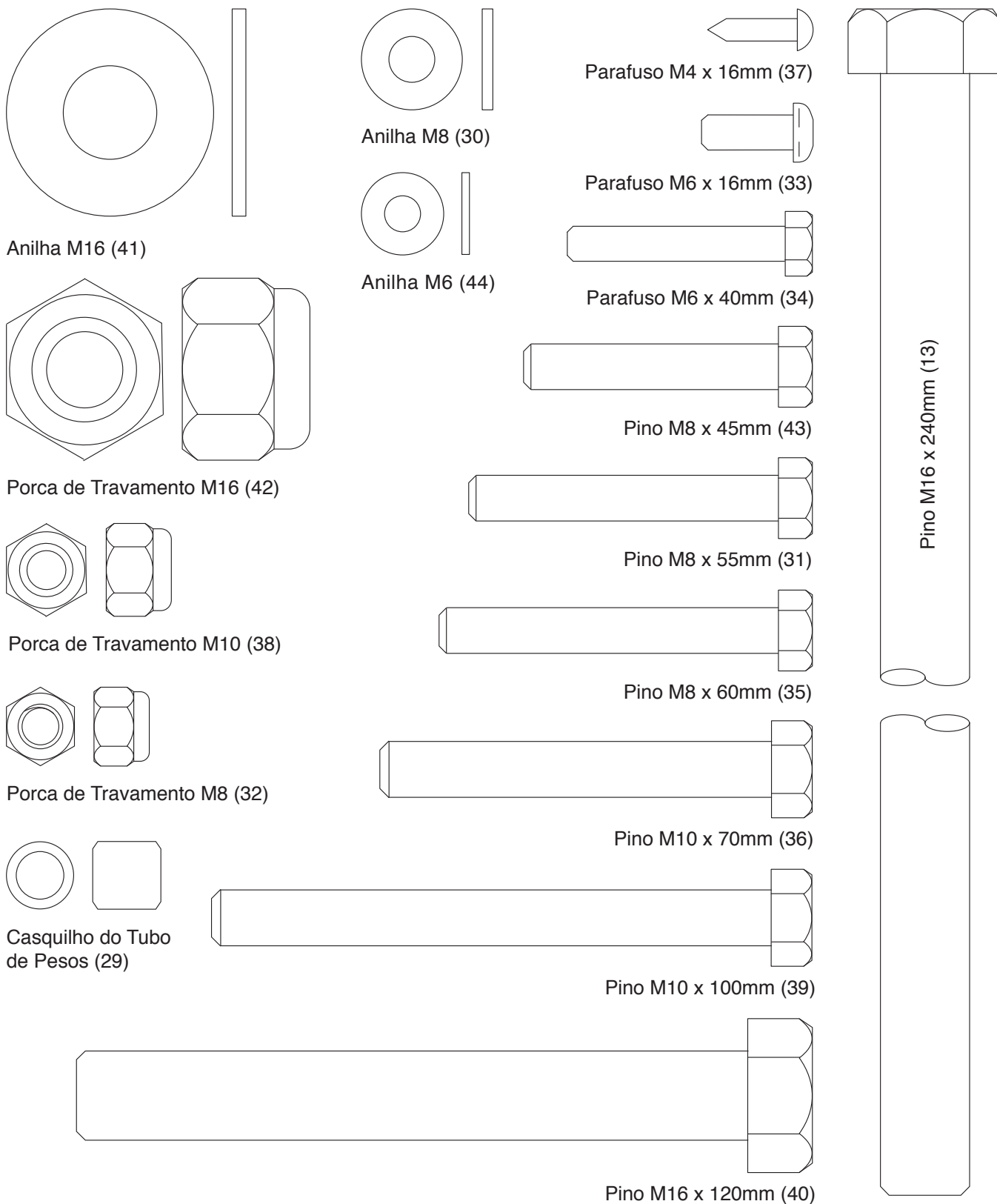
Pino M8 x 60mm (35)

Porca de Travamento M8 (32)

Pino M10 x 70mm (36)

Casquilho do Tubo de Pesos (29)

Pino M10 x 100mm (39)

Pino M16 x 120mm (40)

MONTAGEM

- **A montagem requer duas pessoas.**
- **Devido ao peso e às dimensões, o banco de musculação deve ser montado no local em que vai ser utilizado. Certifique-se de que haja suficiente espaço para circular em volta do banco de musculação enquanto o monta.**
- **Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não descarte os materiais de embalagem até concluir todos os passos da montagem.**
- **Para identificar as peças pequenas, consulte a página 5.**
- **Para a montagem, poderão ser necessárias as seguintes ferramentas (não incluídas):**

duas chaves inglesas ajustáveis

um maço de borracha

uma chave de fendas normal

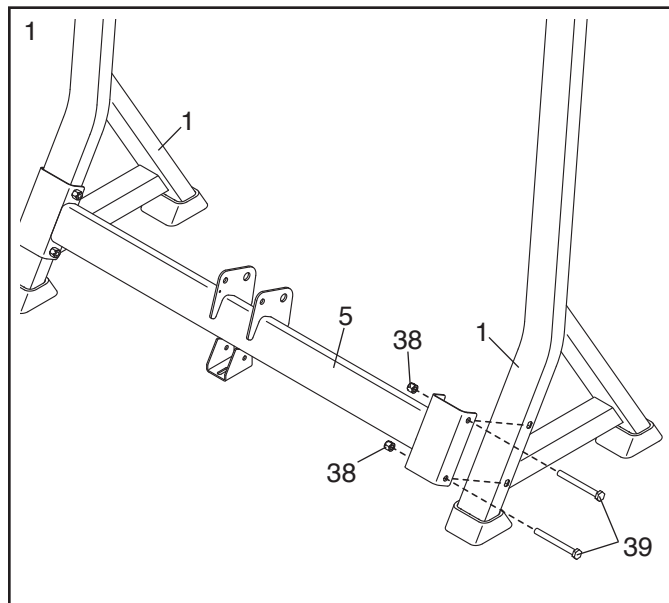
uma chave Phillips

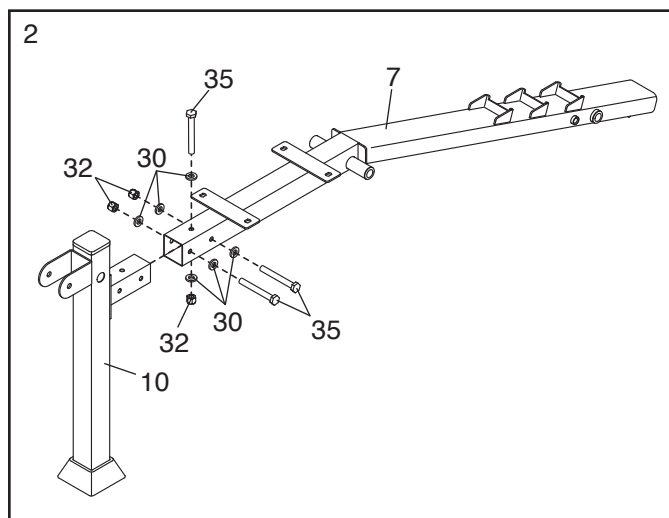
A montagem poderá ser mais prática se tiver um jogo de chaves de caixa, um jogo de chaves de boca ou de luneta ou um jogo de chaves de roquete.

1. **Para facilitar a montagem, leia os conselhos de montagem na caixa acima antes de começar.**

Posicione a Barra de Apoio (5) e uma Barra Vertical (1) conforme mostrado.

Fixe a Barra de Apoio (5) à Barra Vertical (1) com dois Pinos M10 x 100mm (39) e duas Porcas de Travamento M10 (38). **Não aperte já as Porcas de Travamento.**

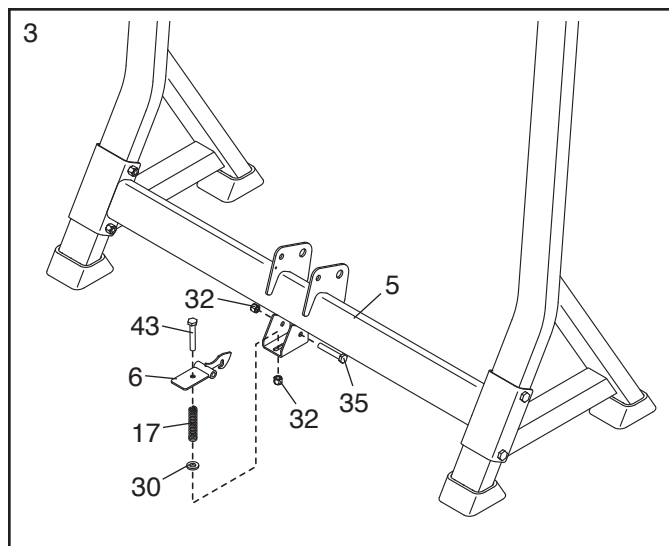
Fixe a Barra de Apoio (5) à outra Barra Vertical (1) da mesma forma.

2. Posicione a Perna Frontal (10) e a Estrutura Principal (7) conforme mostrado.

Fixe a Perna Frontal (10) à Estrutura Principal (7) com três Pino M8 x 60mm (35), seis Anilhas M8 (30) e três Porcas de Travamento M8 (32). **Não aperte já as Porcas de Travamento.**

3. Posicione a Alavanca de Dobragem (6) conforme mostrado e insira-a no suporte inferior da Barra de Apoio (5).

   Fixe a Alavanca de Dobragem (6) à Barra de Apoio (5) com um Pino M8 x 60mm (35) e uma Porca de Travamento M8 (32). **Não aperte demasiado a Porca de Travamento; a Alavanca de Dobragem deve mover-se livremente.**

   Depois, fixe a Alavanca de Dobragem (6) e a Mola (17) com um Pino M8 x 45mm (43), uma Anilha M8 (30) e uma Porca de Travamento M8 (32). **Aperte a Porca de Travamento até que três linhas da espiral do Pino fiquem abaixo da Porca de Travamento.**

3

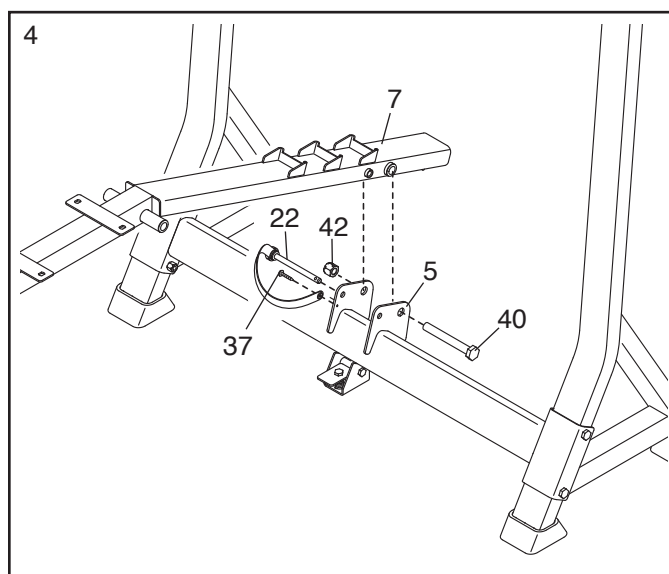
32 5 43 6 17 32 35 30

4. Fixe a Estrutura Principal (7) à Barra de Apoio (5) com um Pino M16 x 120mm (40) e uma Porca de Travamento M16 (42). **Não aperte demasiado a Porca de Travamento; a Estrutura Principal deve mover-se livremente.**

   Fixe a corrente do Pino (22) à Barra de Apoio (5) com um Parafuso M4 x 16mm (37).

   Depois, introduza o Pino (22) através da Barra de Apoio (5) e da Estrutura Principal (7).

   Consulte os passos 1 e 2. Aperte as Porcas de Travamento M10 (38) e as Porcas de Travamento M8 (32).

4

7 22 42 5 40 37

5. Posicione a Alavanca das Pernas (11) e o Tubo de Pesos (12) conforme mostrado.

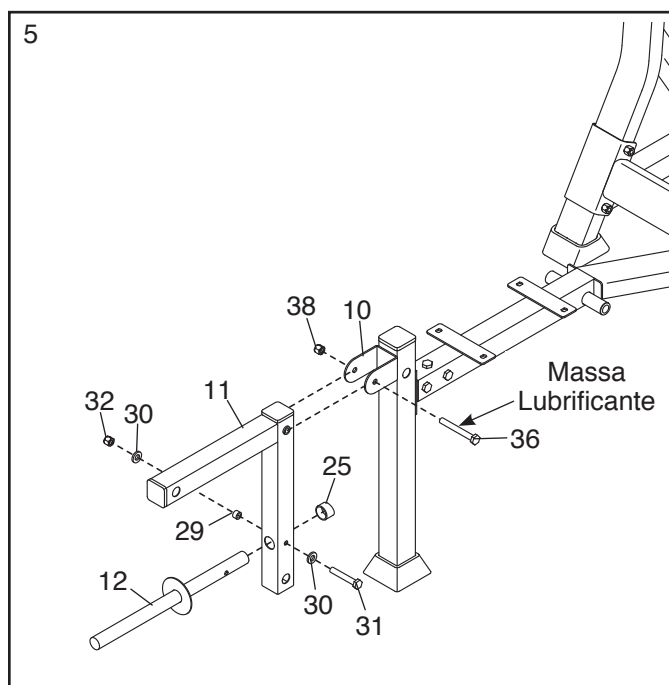
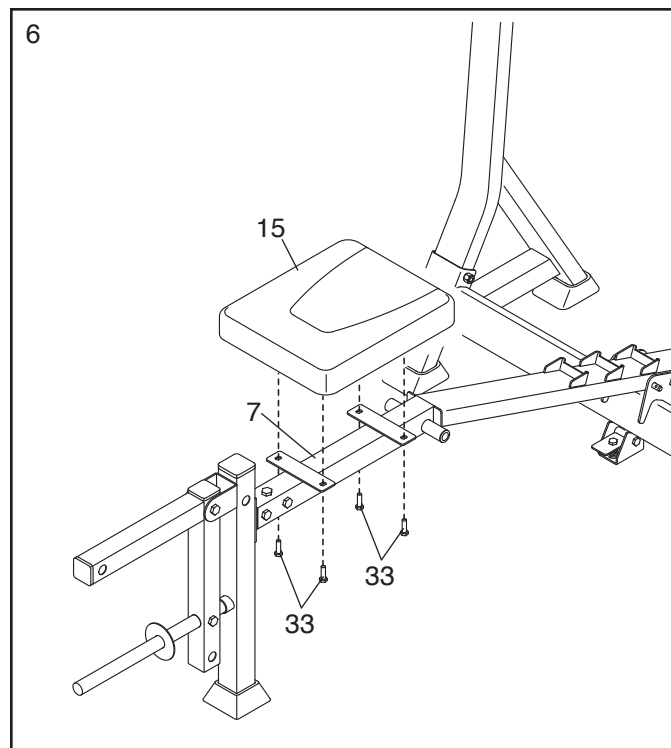
   Fixe o Tubo de Pesos (12) à Alavanca das Pernas (11) com um Pino M8 x 55mm (31), duas Anilhas M8 (30), um Casquilho do Tubo de Pesos (29) e uma Porca de Travamento M8 (32).

   Pressione o Amortecedor (25) contra a extremidade do Tubo de Pesos (12).

   Aplique alguma da massa lubrificante incluída a um Pino M10 x 70mm (36).

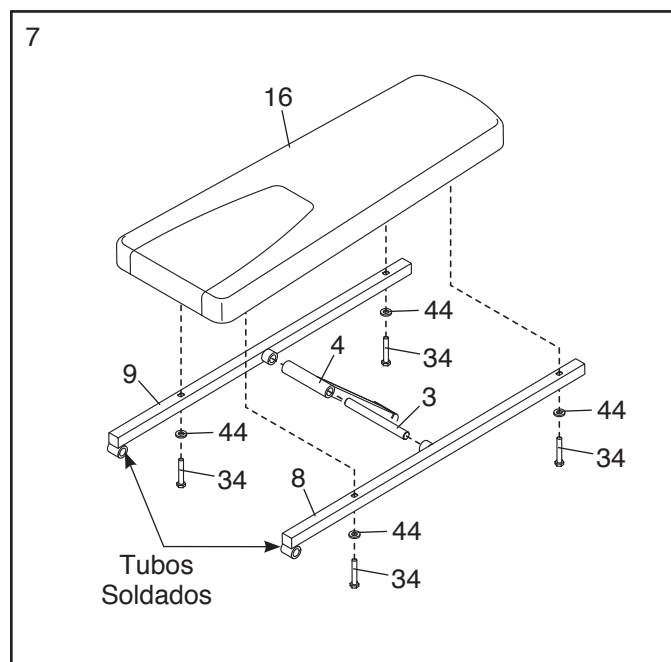
   Fixe a Alavanca das Pernas (11) à Perna Frontal (10) com um Pino M10 x 70mm (36) e uma Porca de Travamento M10 (38). **Não aperte excessivamente a Porca de Travamento; a Alavanca das Pernas deve mover-se com facilidade.**

5

38 10 Massa Lubrificante 32 30 11 36 25 29 12 30 31

6. Fixe o Assento (15) à Estrutura Principal (7) com quatro Parafusos M6 x 16mm (33).

7. Identifique as Barras do Encosto A e B (8, 9) e posicione-as de modo a que os tubos soldados fiquem nos sítios mostrados.

   Depois, identifique o Apoio do Encosto (4) e o Eixo Curto (3). Introduza o Eixo Curto através do Apoio do Encosto.

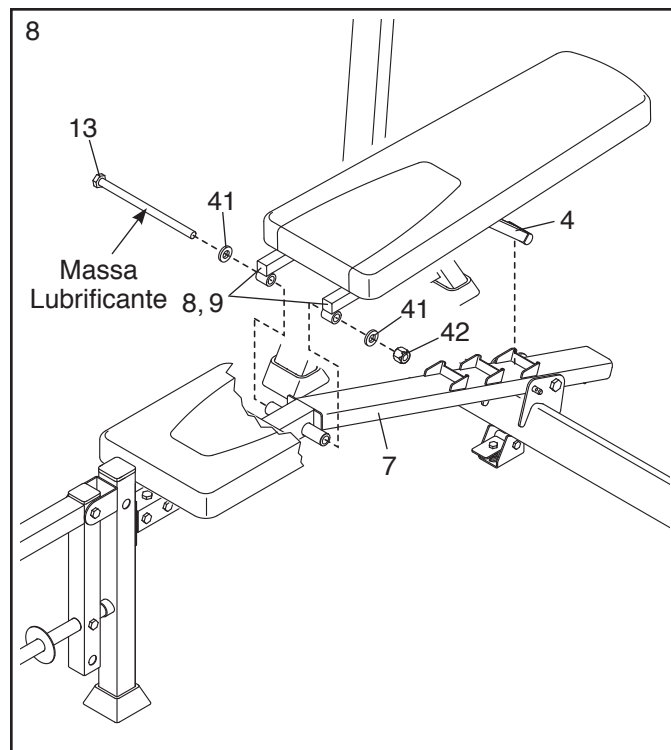
   Seguidamente, pressione uma Barra do Encosto (8, 9) contra cada extremidade do Eixo Curto (3).

   Fixe o Encosto (16) às Barras do Encosto (8, 9) com quatro Parafusos M6 x 40mm (34) e quatro Anilhas M6 (44).

8. Aplique massa lubrificante a um Pino M16 x 240mm (13).

   Alinhe os tubos soldados das Barras do Encosto (8, 9) com o tubo soldado da Estrutura Principal (7).

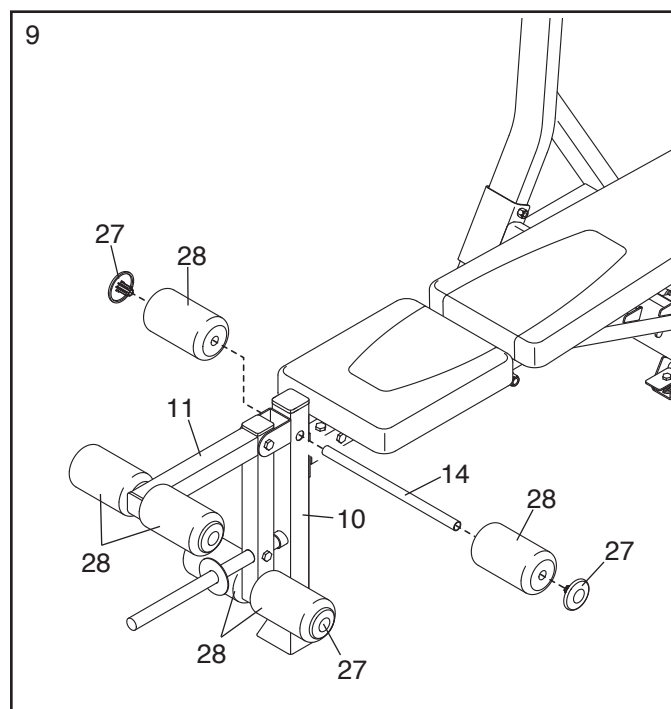
   Fixe as Barras do Encosto (8, 9) à Estrutura Principal (7) com o Pino M16 x 240mm (13), duas Anilhas M16 (41) e uma Porca de Travamento M16 (42). **Não aperte excessivamente a Porca de Travamento; as Barras do Encosto devem mover-se com facilidade.**

   Coloque o Apoio do Encosto (4) sobre um suporte de ajuste da Estrutura Principal (7).

8
13
41
4
Massa Lubrificante
8, 9
41
42
7

9. Introduza um Tubo de Acolchoamento (14) através da Perna Frontal (10).

   Insira uma Almofada de Acolchoamento (28) em cada extremidade do Tubo de Acolchoamento (14). Depois, pressione uma Tampa do Acolchoamento (27) contra cada extremidade do Tubo de Acolchoamento.

   Repita este passo para fixar os outros Tubos de Acolchoamento (não mostrados), Almofadas de Acolchoamento (28) e Tampas do Acolchoamento (27) à Alavanca das Pernas (11).

9
27
28
11
14
28
10
27
28
28
27

10. Insira um Suporte dos Pesos (2) numa Barra Vertical (1). Introduza o gancho do Suporte dos Pesos num orifício de ajuste da Barra Vertical. **Certifique-se de que o Suporte dos Pesos fique firmemente engatado num orifício de ajuste.**

    Repita este passo no lado oposto do banco de musculação.

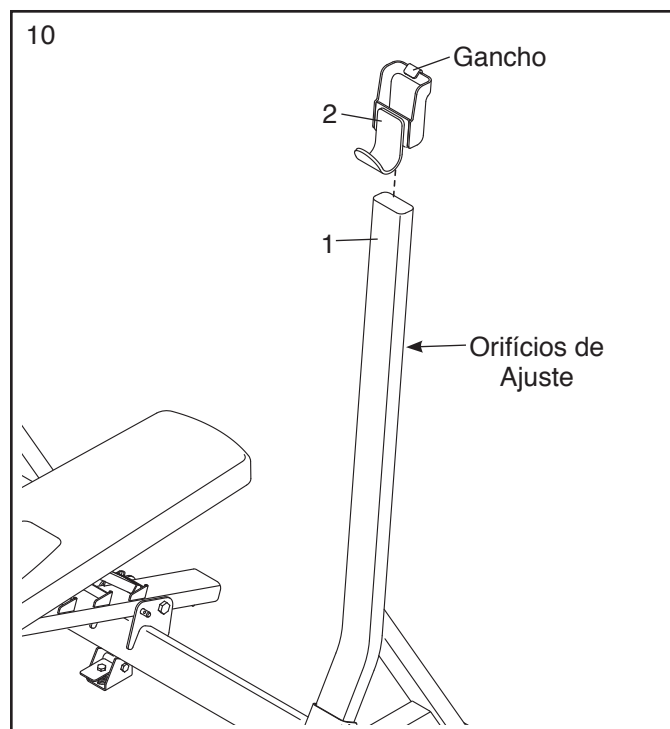
    Certifique-se de que os Suportes dos Pesos (2) estejam à mesma altura.

10

Gancho

2

1

Orifícios de Ajuste

11. **Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas antes de usar o banco de musculação.** O uso das restantes peças será explicado em AJUSTES, com início na página 11.

AJUSTES

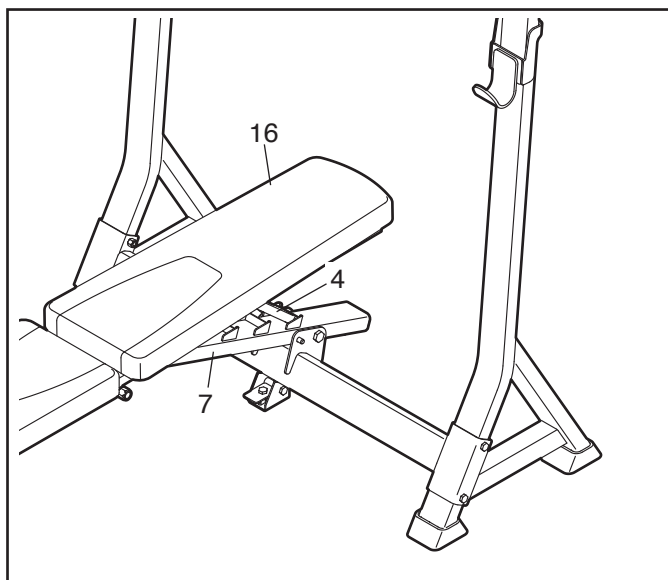
Esta secção explica como ajustar o banco de musculação. Consulte as DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO na página 13 para informações importantes sobre as formas de tirar o melhor partido do seu programa de exercício. Consulte também o guia de exercício anexo para ver a forma correcta de executar cada exercício.

Sempre que usar o banco de musculação, comece por se certificar de que todas as peças estejam devidamente apertadas. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas. O banco de musculação pode ser limpo com um pano humedecido e um detergente suave e não abrasivo. Não use solventes.

AJUSTE DO ENCOSTO

Para ajustar a posição do Encosto (16), eleve-o ou baixe-o e coloque o Apoio do Encosto (4) sobre um dos suportes de ajuste da Estrutura Principal (7).

⚠ AVISO: Certifique-se de que o Apoio do Encosto (4) esteja plenamente inserido num dos suportes de ajuste.

16
4
7

UTILIZAÇÃO DA ALAVANCA DAS PERNAS

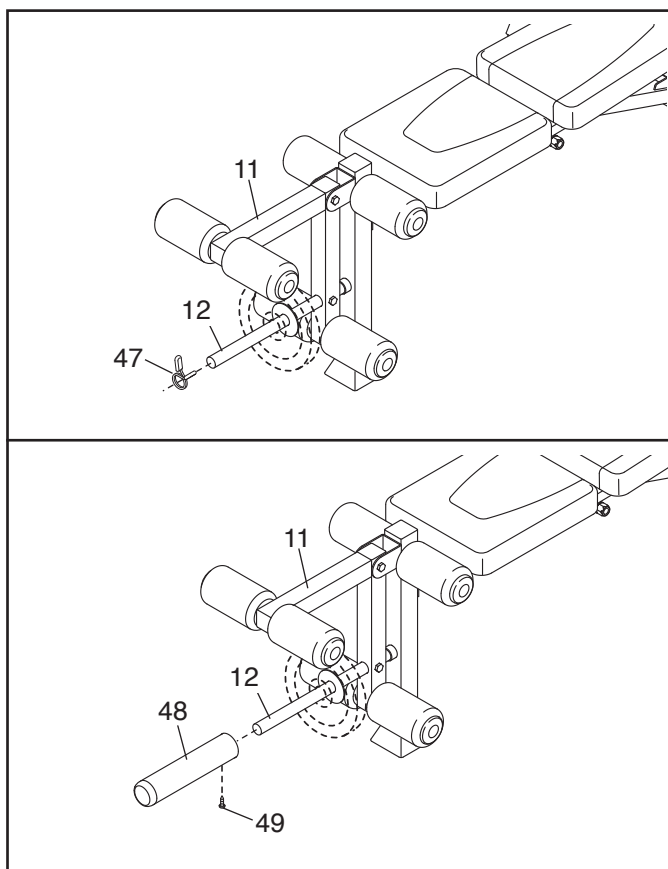
Para usar a Alavanca das Pernas (11), introduza um disco (não incluído) no Tubo de Pesos (12) e segure-o com um Clipe de Pesos (47).

Para utilizar placas de pesos olímpicas (não incluídas), remova o Parafuso de Fixação M8 x 10mm (49) do Adaptador Olímpico (48), insira o Adaptador Olímpico no Tubo de Pesos (12) e depois aperte o Parafuso de Fixação M8 x 10mm no Adaptador Olímpico e no Tubo de Pesos.

Insira uma placa de pesos olímpica no Adaptador Olímpico (48) e fixe-a com um clipe de pesos grande (não incluído).

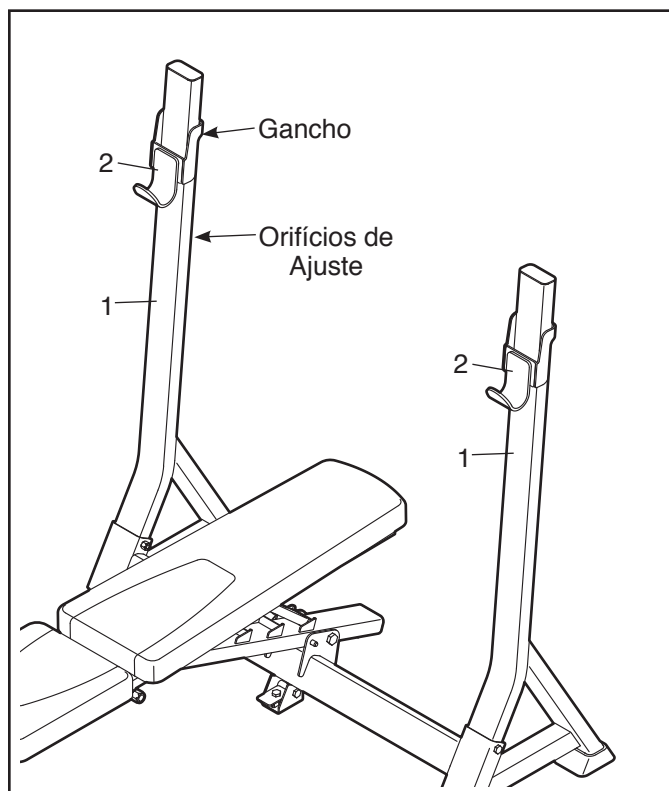
⚠ AVISO: Não coloque mais de 59 kg (130 libras) sobre a Alavanca das Pernas (11).

11
12
47

11
12
48
49

AJUSTE DOS SUPORTES DOS PESOS

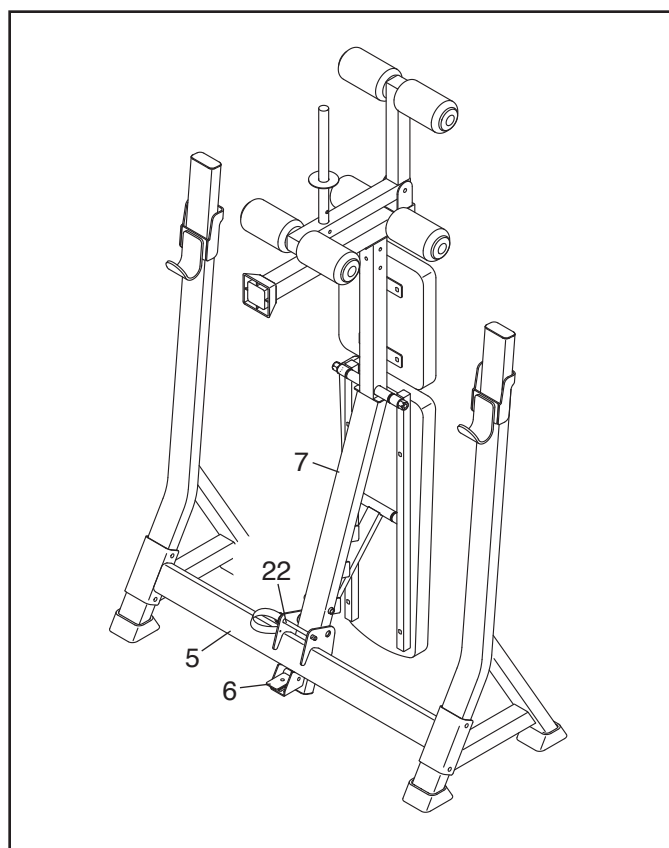
Para ajustar a altura de um Suporte dos Pesos (2), levante o gancho do Suporte dos Pesos, faça deslizar o Suporte dos Pesos até à altura desejada e insira o gancho num orifício de ajuste da Barra Vertical (1).

Ajuste a posição do outro Suporte dos Pesos (2) da mesma forma.

⚠ AVISO: Certifique-se de que cada Suporte dos Pesos (2) fique firmemente engatado num orifício de ajuste. Coloque sempre ambos os Suportes de Pesos à mesma altura.

ARRUMAÇÃO DO BANCO DE MUSCULAÇÃO

Para dobrar o banco de musculação para arrumação, comece por remover o Pino (22) da Barra de Apoio (5) e da Estrutura Principal (7). Seguidamente, eleve a Estrutura Principal até à posição mostrada. Depois, reintroduza o Pino na Barra de Apoio e na Estrutura Principal.

Para desdobrar o banco de musculação, pressione a Alavanca de Dobragem (6) para baixo, remova o Pino (22) e baixe o banco de musculação até ao chão. Depois, reintroduza o Pino na Barra de Apoio (5) e na Estrutura Principal (7).

⚠ AVISO: Certifique-se de que o Pino (22) fique firmemente engatado na Barra de Apoio (5) e na Estrutura Principal (7).

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

QUATRO TIPOS DE SESSÕES DE EXERCÍCIO DE FORÇA

Nota: Uma "repetição" é um ciclo completo de um exercício, como um abdominal. Um "conjunto" é uma série de repetições.

Desenvolvimento de Músculos—Trabalhe os seus músculos até à capacidade máxima e aumente progressivamente a intensidade do exercício. Ajuste a intensidade de um exercício individual da seguinte forma:
- Mude o nível da resistência usada.
- Mude o número de repetições ou conjuntos executados.

Use o seu próprio julgamento para determinar o nível de resistência adequado para si. Comece por 3 conjuntos de 8 repetições para cada exercício efectuado. Descanse durante 3 minutos depois de cada conjunto. Quando conseguir completar 3 conjuntos de 12 repetições sem dificuldades, aumente o nível de resistência.

Tonificação—Tonifique os músculos esforçando-os até uma percentagem moderada da respectiva capacidade. Seleccione um nível moderado de resistência e aumente o número de repetições em cada conjunto. Efectue o maior número possível de conjuntos de 15 a 20 repetições sem sentir desconforto. Descanse durante 1 minuto depois de cada conjunto. Trabalhe os músculos efectuando mais conjuntos, em vez de utilizar níveis elevados de resistência.

Perda de Peso—Para perder peso, use um nível de resistência baixo e aumente o número de repetições em cada conjunto. Exercite-se durante 20 a 30 minutos, descansando um máximo de 30 segundos entre conjuntos.

Treino Cruzado—Combine o treino de força e o exercício aeróbio, seguindo este tipo de programa:
- Sessões de exercício de força às segundas, quartas e sextas-feiras.
- 20 a 30 minutos de exercício aeróbio às terças e quintas-feiras.
- Um dia completo de descanso por semana, para dar ao seu corpo tempo de regeneração.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Familiarize-se com o equipamento e aprenda a forma correcta de executar cada exercício. Use o seu próprio julgamento para determinar a duração apropriada de cada sessão de exercício e o número de repetições e conjuntos a executar. Progrida ao seu próprio ritmo e seja sensível aos sinais do seu corpo. A seguir a cada sessão de exercício faça, pelo menos, um dia de descanso.

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios leves. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, o ritmo cardíaco e a circulação, preparando-o para o exercício.

Sessão de Exercício—Inclui 6 a 10 exercícios diferentes em cada sessão de exercício. Seleccione os exercícios para cada grupo muscular principal, realçando as áreas que pretende desenvolver mais. Para dar equilíbrio e variedade às sessões, varie os exercícios de uma para outra.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

EXERCITAR A FORMA FÍSICA

Faça toda a gama de movimentos para cada exercício e mova apenas as partes do corpo apropriadas. Execute as repetições de cada conjunto suavemente e sem pausas. A fase de esforço de cada repetição deve durar cerca de metade do tempo da fase de retorno. Expire durante a fase de esforço de cada repetição e inspire durante a fase de retorno. Nunca prenda a respiração.

Descanse durante um período curto depois de cada conjunto:
- Desenvolvimento de Músculos–Descanse durante três minutos após cada conjunto.
- Tonificação–Descanse durante um minuto após cada conjunto.
- Perda de Peso–Descanse durante 30 segundos após cada conjunto.

MANTER A MOTIVAÇÃO

Para manter a motivação, faça um registo de cada sessão de exercício. Escreva a data, os exercícios efectuados, a resistência utilizada e o número de conjuntos e repetições efectuados. Registe o seu peso e as principais medidas do seu corpo uma vez por mês. Para obter bons resultados, faça do exercício uma parte regular e agradável da sua vida.

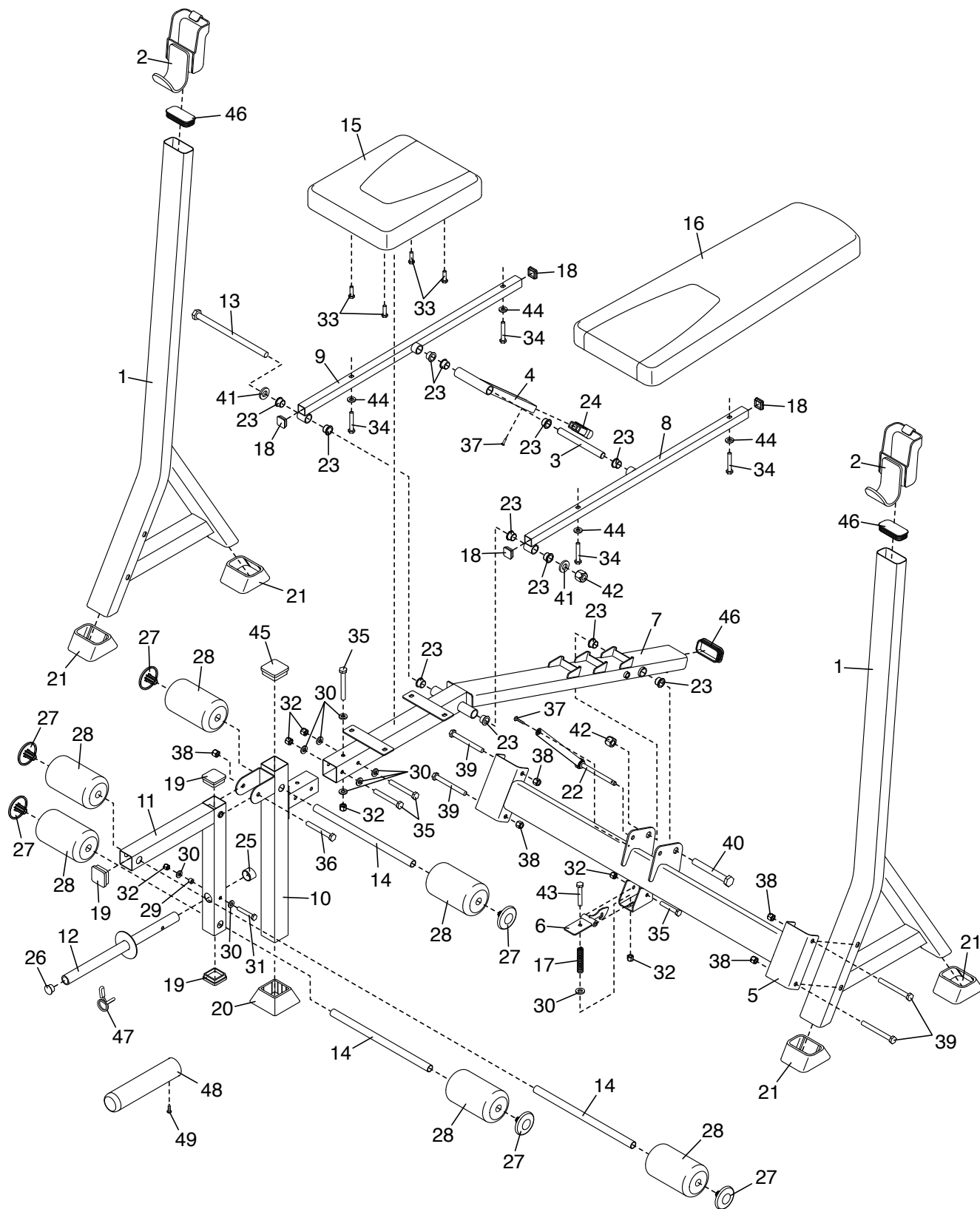
LISTA DE PEÇAS

Modelo nº WEEVBE24910.0 R1112A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	2	Barra Vertical	27	6	Tampa do Acolchoamento
2	2	Suporte dos Pesos	28	6	Almofada de Acolchoamento
3	1	Eixo Curto	29	1	Casquilho do Tubo de Pesos
4	1	Apoio do Encosto	30	9	Anilha M8
5	1	Barra de Apoio	31	1	Pino M8 x 55mm
6	1	Alavanca de Dobragem	32	6	Porca de Travamento M8
7	1	Estrutura Principal	33	4	Parafuso M6 x 16mm
8	1	Barra do Encosto A	34	4	Parafuso M6 x 40mm
9	1	Barra do Encosto B	35	4	Pino M8 x 60mm
10	1	Perna Frontal	36	1	Pino M10 x 70mm
11	1	Alavanca das Pernas	37	2	Parafuso M4 x 16mm
12	1	Tubo de Pesos	38	5	Porca de Travamento M10
13	1	Pino M16 x 240mm	39	4	Pino M10 x 100mm
14	3	Tubo de Acolchoamento	40	1	Pino M16 x 120mm
15	1	Assento	41	2	Anilha M16
16	1	Encosto	42	2	Porca de Travamento M16
17	1	Mola	43	1	Pino M8 x 45mm
18	4	Tampa Interior Quadrada de 25mm	44	4	Anilha M6
19	3	Tampa Interior Quadrada de 45mm	45	1	Tampa Interior Quadrada de 50mm
20	1	Tampa Exterior Quadrada	46	3	Tampa Interior Rectangular
21	4	Tampa Exterior Rectangular	47	1	Clipe de Pesos
22	1	Pino	48	1	Adaptador Olímpico
23	12	Espaçador	49	1	Parafuso de Fixação M8 x 10mm
24	1	Tampa do Apoio do Encosto	*	–	Manual do Utilizador
25	1	Amortecedor	*	–	Guia de Exercício
26	1	Tampa Redonda de 25mm	*	–	Pacote de Massa Lubrificante

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO

Modelo nº WEEVBE24910.0 R1112A

ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

Nº de Peça 306428 R1112A